

Laura Ginström

”Minä soin!”

Laulunharrastajien kokemuksia laulamisesta ja hyvinvoinnista

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Musiikkipedagogi AMK

Musiikin koulutusohjelma

Opinnäytetyö

4.5.2017

<p>Tekijä Otsikko</p> <p>Sivumäärä Aika</p>	<p>Laura Ginström "Minä soin!" – Laulunharrastajien kokemuksia laulamista ja hyvinvoinnista</p> <p>29 sivua + 1 liite 4.5.2017</p>
Tutkinto	Musiikkipedagogi AMK
Koulutusohjelma	Musiikin koulutusohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Musiikkipedagogi
Ohjaaja	MuT Annu Tuovila
<p>Tässä opinnäytetyössä käsittelem laulamiseen liittyviä hyvinvointivaikutuksia ja -kokemuksia. Työni tarkoitus on antaa sekä laulajille että laulunopettajille tietoa laulamista ja hyvinvoinnista sekä herättää keskustelua hyvinvointinäkökulman merkityksestä laulopedagogiikassa.</p> <p>Keräsin työhöni aineistoa internet-kyselyllä, johon vastattiin anonymisti. Mainostin kyselyä ystäväilleni ja Facebookissa laulunopettajien ja laulajien ryhmässä. Rajasin sopiviksi osallistujiksi kaikki, jotka halusivat kertoa laulukokemuksistaan mutta jotka eivät olleet ammattimuusikkoja. Pyysin vastaajia kertomaan hetkestä, jolloin he lauloivat ja tunsivat olonsa hyväksi. Sekä ulkoisten että sisäisten havaintojen saamiseksi pyysin vastaajia kertomaan, mitä silloin tapahtui ja millaisia tunteita heillä oli. Kyselyyni vastasi 27 henkilöä, jotka olivat iältään 16–64-vuotiaita.</p> <p>Analysoin aineistoa teemoitellen, ja löysin esimerkkejä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista hyvinvointikokemuksista. Fyysisiä kokemuksia olivat laulamisen tuntuminen kehossa, resonanssin ja harmonian aistiminen sekä fyysisen työn tuottama nautinto. Psyykkisiin hyvinvointikokemuksiin liittyi oppimisen ilon, vaivattomuuden ja itsevarmuuden kokemuksia. Sosiaalinen ulottuvuus tuli esille varsinkin kuorolaulu- ja esiintymistilanteissa, joissa yhdessä tekemisen ja yhteisen kokemuksen jakamisen teemat olivat tärkeitä. Näiden lisäksi eräät vastaajat kertoivat myös hengellisistä hyvinvointikokemuksista, joihin liittyi esimerkiksi kokemus jumalayhteydestä ja sulautumisesta osaksi suurempaa kokonaisuutta.</p> <p>Esittelen opinnäytetyössäni myös keinoja, joilla laulunopettaja voi edistää hyvinvointikokemusten syntymistä laulutunnilla ja muissa opetus- ja laulutilanteissa. Erityisesti laulamisen vaivattomuuteen, kehoyhteyteen, vuorovaikutukseen ja flow-tilaan liittyvät tekijät ovat tärkeitä hyvinvointikokemusten syntymisen kannalta.</p>	
Avainsanat	laulu, hyvinvointi, laulopedagogiikka, hyvinvointikokemukset, laulunopetus

Author Title Number of Pages Date	Laura Ginström Singing and Well-being – The Experiences of Non-professional Singers 29 pages + 1 appendice 4 May 2017
Degree	Bachelor of Music
Degree Programme	Music
Specialisation option	Music Pedagogy
Instructor	Annu Tuovila, DMus
<p>In this thesis I examine the well-being effects and experiences associated with singing. The aim of this thesis is to present the reader with information about singing and well-being from the perspective of the singer and the vocal pedagogue. My goal is to provoke conversation about the well-being perspective in teaching singing.</p> <p>The data for this thesis was collected by an anonymous internet survey. The link to the survey was given to my fellow singers and advertised in singing-related Facebook groups. The eligible participant was anyone who wanted to share their experiences with singing and well-being, but professional musicians were excluded from the data. I asked the participants to describe a situation in which they had felt good while singing. To have both internal and external experiences described, I asked them to tell what happened then and how it made them feel. In total, 27 people aged 16–64 shared their experiences.</p> <p>I analysed the data by looking for reoccurring themes. I found examples of physical, psychological and social well-being experiences. Physical experiences included feeling the singing action in the body, sensing the resonance and harmonies, and the pleasure derived from physical activity. From the perspective of psychological experiences, joy of learning and succeeding, easiness of singing and self-confidence were the key themes. Social well-being experiences were mostly associated with choral singing and performing, with themes of making music together and sharing experiences being the main findings. Some participants described situations in which they had spiritual experiences associated with well-being, for example being connected to god and being one with the universe.</p> <p>In this thesis I also present the reader with pedagogical thoughts and tools which help to create well-being experiences in the context of singing lessons. The experiences of easiness of singing, body connection, positive interaction and flow are the key themes for the vocal pedagogue to consider.</p>	
Keywords	singing, well-being, vocal pedagogy, well-being experiences, teaching singing, vocal coaching

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Laulaminen ja hyvinvointi	2
2.1	Hyvinvointi käsitteenä	2
2.2	Hyvinvoinnin ulottuvuudet laulamisesa	3
2.2.1	Fyysinen hyvinvointi	3
2.2.2	Psyykinen hyvinvointi	4
2.2.3	Sosiaalinen hyvinvointi	4
3	Aineisto ja menetelmät	6
3.1	Tutkimuskysymys ja -ote	6
3.2	Lähtökohdat aineiston keräämiseen	6
3.3	Aineiston kerääminen	7
3.4	Yleistä aineistosta	8
3.5	Analyysimenetelmä	8
4	Laulunharrastajien hyvinvointikokemuksia	9
4.1	Fyysiset hyvinvointikokemukset	9
4.2	Psyykkiset hyvinvointikokemukset	10
4.2.1	Laulamisen helppous ja oppimisen ilo	10
4.2.2	Laulamiseen liittyvät tunteet ja rentoutuminen	10
4.2.3	Varmuus omasta tekemisestä ja tulkintaan keskittyminen	11
4.3	Sosiaaliset hyvinvointikokemukset	11
4.3.1	Yhdessä tekeminen	11
4.3.2	Yleisön merkitys	13
4.4	Hengelliset hyvinvointikokemukset	13
5	Pohdintaa tuloksista	15
5.1	Kyselyn ja aineiston erityispiirteitä	15
5.2	Tilanteen vaikutus	15
5.3	Yksinlaulu ja kuorolaulu	16
6	Hyvinvointikokemusten edistäminen laulunopetuksessa	18
6.1	Flow-tila	18
6.2	Vaivattomuuden tunne	20
6.3	Kehoyhteys	21

6.4	Opettajan ja oppilaan vuorovaikutus	23
6.5	Ryhmässä tekeminen ja muut yksinlaulutunnin ulkopuoliset kokemukset	23
7	Pohdinta	26
	Lähteet	28
	Liitteet	
	Liite 1. Lomakkeella kerätyt vastaukset	

1 Johdanto

Aloitin itse lauluharrastuksen sattumalta – musiikkilukiossa sai valita itselleen pääaineeksi minkä tahansa instrumentin. Viulistina ja pianistina ajattelin, että klassinen laulu olisi varmaan-kin uutta ja erilaista. Laulutunneilla yllätyin siitä, miten jo ensimmäisillä kerroilla edes jonkinlaisen äänen tuottaminen sai aikaan riemua ja hyvää oloa. Laulaminen tuntui fyysisesti hyvältä, ja se kirkasti mieltä. Kehitys oli varsinkin alussa nopeaa, ja täysin uudenlaiseen instrumenttiin tutustuminen toi paljon oppimisen ilon kokemuksia.

Kuoroon liittymisen myötä sain myös kokea, miten mukavaa yhdessä laulaminen voikaan olla. Kuorossa yhteismusisointi tuntui antoisalta: sain samaan aikaan olla tärkeä osa yhteistä instrumenttia, kuitenkin kantamatta vastuuta yksin. Huomasin usein miettiväni, kuinka puhtaana soiva sointu tuntui ihan luissa ja ytimissä asti. Laulamiseen liittyvät hyvän olon tunteet saivat minut koukuttumaan instrumenttiin. Vuosien varrella näitä kokemuksia on kertynyt lisää, ja ne antoivat minulle inspiraation tähän opinnäytetyöhön.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelen laulunharrastajien kokemuksia laulamisesta ja hyvinvoinnista. Mielenkiintoni kohteina ovat harrastajien kertomukset laulutilanteista, joissa he ovat tunteet olonsa hyväksi. Musiikin ja laulamisen hyvinvointivaikutuksista on paljon tutkimusta, ja olen niiden perusteella valinnut tähän työhön biopsykososiaalisen näkökulman, joka ottaa huomioon kolme mahdollisuutta tarkastella hyvinvointia: biologisen, psykologisen ja sosiaalisen. Selkeyden vuoksi käytän tässä työssä biopsykososiaalisen näkökulman osa-alueista nimiä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen. Poimin laulunharrastajien kertomuksista teemoja, jotka asettuvat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin alle.

Laulun hyvinvointivaikutusten tunnistaminen, tukeminen ja edistäminen ovat tärkeitä asioita laulupedagogin ammatissa. Pohdin myös tässä työssä, mitkä laajat teemat yhdistävät hyvinvoinnin fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia osa-alueita laulamisessa ja mitkä tekijät ovat oleellisia laulupedagogin työskentelyssä. Tuon esiin keinoja ja tavoitteita, joiden avulla laulupedagogi voi edistää laulamisen hyvinvointivaikutusten syntymistä laulutuntien, esiintymisten ja harjoitusten kontekstissa.

2 Laulaminen ja hyvinvointi

2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Kun puhumme arkikielellä hyvinvoinnista, voimme tarkoittaa monenlaisia asioita. Esimerkiksi sairauden puute, hyvä taloudellinen tilanne, onnellisuuden tunne tai hyvä fyysinen kunto voidaan käsittää kuuluvan hyvinvoinnin käsitteen alle.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) määritelmän mukaan hyvinvoinnin käsite jakautuu kolmeen osaan: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Lisäksi määritelmän mukaan ”hyvinvointi-käsite viittaa suomen kielessä sekä yksilöliseen hyvinvointiin että yhteisötason hyvinvointiin”. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmä ottaa hyvinvoinnin kuvaamisessa mukaan siis myös terveyden. Terveyttä ja hyvinvointia käytetäänkin usein toistensa synonyymeina. Maailman terveysjärjestön mukaan terveys on ”täydellisen fyysisen, mentaalisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila eikä pelkästään sairauden puute” (World Health Organization 2015). Tämän määritelmän mukaan terveys siis koostuu kolmenlaisesta hyvinvoinnin lajista: fyysisestä, psyykkisestä (mentaalisesta) ja sosiaalisesta hyvinvoinnista.

Kuten THL:n määritelmästä tulee ilmi, suomen kielessä hyvinvointi voi tarkoittaa joko yksilön tai yhteisön hyvinvointia. Kuitenkin suurin osa laulamiseen ja hyvinvointiin liittyvästä tutkimuksesta on tehty englannin kielellä. Hyvinvointi-käsitteen englanninkielisenä vastineena voidaan pitää käsitettä *well-being*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmän ”materiaalinen hyvinvointi” kääntyy ennemminkin termiksi *welfare*, jolla viitataan usein niihin taloudellisiin ja materiaalsiin etuihin, joita yksilöllä on käytettävissään (Taylor 2011, 778). Tässä opinnäytetyössä tarkastelen laulamiseen liittyviä hyvinvointikokemuksia nimenomaan *well-being*-käsitteen näkökulmasta ja rajaan yhteiskunnallisen ja taloudellisen hyvinvointinäkökulman pois tarkastelusta.

Hyvinvoinnin käsite tuntuu olevan siis hieman päällekkäinen monen muun käsitteen kanssa. Tätä ongelmaa pohtivat Dodge, Daly, Huyton ja Sanders (2012) artikkelissaan. He päätyvät ehdottamaan, että hyvinvoinnin määritelmässä otettaisiin tarkasteluun mukaan nämä aikaisemmin mainitut kolme ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen (Dodge ym. 2012, 230). Myös Gick (2011) käyttää tätä jaottelua laajassa katsausartikkelissaan, jossa hän erittelee laulamisen hyvinvointivaikutuksia.

2.2 Hyvinvoinnin ulottuvuudet laulamisesa

2.2.1 Fyysinen hyvinvointi

Laulaminen on sekä psyykkinen että fyysinen suoritus: lauluääni saa alkunsa siitä, kun kontrolloidusti ulos päästetty hengitysilma saa äänihuulet värähtelemään (Benninger 2011, 111–112). Ensimmäisenä voisi siis ajatella, että kontrolloidun hengittämisen harjoittelu parantaa hengitystä ja kokemusta omasta hengittamisestä. Gick (2011) esittelee katsausartikkelissaan tuloksia, joiden mukaan laulaminen on hyödyllistä sekä ihmisille, joilla on ongelmia hengityksen kanssa että terveille laulunharrastajille. Kuorolaulua koskevissa tutkimuksissa laulajat olivat maininneet useasti, että he kokivat laulamisen parantavan hengitystä (Gick 2011, 180–184). Rauhalliseen ja kontrolloituun hengitykseen liittyvät hyvinvointikokemukset vaikuttavat melko luonnollisilta, ovathan hengitysharjoitukset osa muun muassa joogaharjoittelua ja viime aikoina paljon esillä ollutta mindfulnessia (ks. esim. Suomen mielenterveysseura 2017).

Laulamisen tiedetään vaikuttavan myös immuunipuolustukseen sekä veren hormonipitoisuuteen. Eräässä tutkimuksessa tarkasteltiin laulutunnin vaikutusta amatöörien ja ammattilaisten kohdalla (Grape, Sandgren, Hansson, Ericson & Theorell 2003). Veren oksitosiinipitoisuus, joka liittyy muun muassa miellyttäviin kokemuksiin ja rentoutumiseen, kohosi molemmissa ryhmissä (Grape ym. 2003, 70). Kuorolaulamisen taas tiedetään vaikuttavan positiivisesti veren immunoglobuliini A -pitoisuuteen, joka kertoo tehokkaasta immuunipuolustuksesta (Beck, Cesario, Yousefi & Enamoto 2000, 103–105; Kreutz, Bongard, Rohrmann, Hodapp & Grebe 2004, 631). Tämä vaikutus havaittiin sekä harrastajilla että ammattilaisilla. Samassa tutkimuksessa (Beck ym. 2000, 104) stressihormoni kortisolin pitoisuutta mitattaessa huomattiin mielenkiintoinen asia: kortisolipitoisuus laski kuoroharjoituksissa, mutta esiintymistilanteessa se nousi, liittyen luultavasti esiintymisjännitykseen.

Myös yleinen fyysinen kunto ja koettu terveys saattavat olla parempia laulua harrastavilla. Tätä on tutkittu vanhusten parissa: Gick (2011, 189) esittelee tutkimuksen, jossa osa vanhuksista osallistui kuoroharrastukseen. Nämä vanhuksat kokivat olevansa terveempiä ja kävivät harvemmin lääkärissä kuin verrokut. Laulamisesta on myös positiivisia kokemuksia esimerkiksi kroonisen kivun hoidossa (Gick 2011, 188).

2.2.2 Psyykkinen hyvinvointi

Pohdittaessa laulamisen hyötyjä psyykkisten tekijöiden kannalta voidaan kiinnittää huomiota esimerkiksi mielenterveyteen, onnellisuuteen, subjektiiviseen hyvinvointiin ja mielialaan. Yleisesti tiedetään, että musiikilla on monenlaisia vaikutuksia ihmisen aivojen toimintaan ja tätä kautta esimerkiksi muistiin, oppimiseen ja mielenterveyteen. Musiikin harrastamisen tiedetään vaikuttavan myönteisesti muun muassa lapsen kehittymiseen, aivohalvauksesta toipumiseen ja masennuksen lievittymiseen (Karjula 2009, 12–14). On luontevaa ajatella, että samanlaisia tekijöitä nousee esiin lauluharrastuksen kohdalla.

Laulaminen voi auttaa omien tunteiden ja ajatusten jäsentämisessä. Jahkola (2015) käsittelee opinnäytetyössään lauluharrastuksen vaikutusta hyvinvointiin. Hän toteaa, että lauluharrastus antaa psyykkiselle hyvinvoinnille tärkeää omaa aikaa ja vapautumista suorittamisesta. Hänen mukaansa laulamisen aikana tapahtuu sekä tiedostamatonta että tiedostettua asioiden prosessointia, mikä auttaa laulajaa käsittelemään senhetkistä olotilaansa. Laulaminen mahdollistaa fyysisen ja psyykkisen työn yhdistämisen, ja tuo näin elämyksiä laulajalle. (Jahkola 2015, 32–33.)

Ylipäänsä voi sanoa, että laulamisesta tulee hyvä mieli. Aiemmin mainitussa Grapen ja kump-paneiden (2003, 65) tutkimuksessa sekä amatööri- että ammattilaulajat raportoivat energisyyden ja rentoutuneisuuden tunteita laulutunnin jälkeen. Laulamisen tiedetään myös nostavan mielialaa sekä tuovan merkityksellisyyden ja henkisen kasvun tunteita (Gick 2011, 194). Eräässä tutkimuksessa verrattiin laulamista uimiseen ja todettiin laulamisen olevan urheiluun verrattavia mielialahyötyjä: jännittyneisyys vähentyi, energisyyden kokemus ja positiiviset tunteet lisääntyivät (Valentine & Evans 2001, 116–119). Tässä on hyvä esimerkki siitä, miten laulamisen fyysinen ja psyykkinen osa-alue ovat harvoin erillään toisistaan: laulaminenhan on kuin urheilua pienillä lihaksilla, joten on mahdollista ajatella sen tuottavan urheilun kaltaisia hyvänolon tunteita.

2.2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Laulamiseen liittyvää sosiaalista hyvinvointia on tutkittu erityisesti kuorolaulun kontekstissa. Gick (2011, 198) toteaa katsausartikkelissaan, että sosiaalisen hyvinvoinnin vaikutusta ei ole havaittu yksinlaulun kontekstissa. Tosin on mahdollista, että nämä tutkimukset ovat jättäneet huomioimatta esimerkiksi vuorovaikutuksen laulunopettajan kanssa tai esiintymistilanteisiin liittyvät hyvinvointikokemukset.

Sen sijaan eri-ikäiset ja erilaisissa kuoroissa laulavat ihmiset raportoivat sosiaalisia hyvinvointikokemuksia. Samanlaisia kokemuksia on myös dementia- tai mielenterveyshäiriöistä kärsivien kuorolaulajien kohdalla tai esimerkiksi vankilan kuorossa (Gick 2011, 198).

Yksinlaulussa esiin tuleva sosiaalisen hyvinvoinnin osa-alue voisi olla hyvä suhde laulunopettajaan. Jahkola (2015, 22–24) tutki tätä opinnäytetyössään: esimerkiksi pitkään jatkunut oppilas-opettajasuhde ja laulutunneilla tapahtuva sosiaalinen vuorovaikutus koettiin hyvinvointia lisääviksi asioiksi. Hyvän vuorovaikutuksen luonnetta on opinnäytetyössään tutkinut Nappari (2008). Hänen mukaansa toimiva vuorovaikutus on laulunopettamisen perusta, ja laulopedagogin on syytä olla valmis kohtaamaan mitä erilaisempia ihmisiä ”silmästä silmään” (Nappari 2008, 19). Nappari (2008, 12) kertoo työssään myös laulumusiikin professori Petteri Salomaan vertauksen siitä, kuinka oppilas on ”alasti” äänensä kanssa laulutuntikontekstissa, ja näin hyvin haavoittuvainen. Tämän takia myönteisyys, luottamus ja turvallinen ilmapiiri ovat erityisen tärkeitä lähtökohtia hyvän vuorovaikutussuhteen syntymiselle ja hyvinvointikokemuksille laulutunnilla.

3 Aineisto ja menetelmät

3.1 Tutkimuskysymys ja -ote

Haluan tässä opinnäytetyössä selvittää, minkälaisia hyvinvointikokemuksia laulaminen tuottaa ihmisille. Valitsin työhöni laadullisen, narratiivisen lähestymistavan, jossa keskiössä ovat ihmisten kertomukset lauluhetkistä. Päädyin keräämään näitä kertomuksia tekstimuodossa yhden avoimen kysymyksen avulla.

Gickin (2011, 177–178) katsausartikkelissaan esittelemän biopsykososiaalisen mallin pohjalta oletan, että laulukertomuksista nousevat esiin ainakin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teemat. Lisäksi otan huomioon näistä mahdollisesti erilliset teemat. Oletuksenani on myös, että erityisesti laulopedagogiikan näkökulmasta nousee esiin myös fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia ulottuvuuksia yhdistäviä teemoja.

3.2 Lähtökohdat aineiston keräämiseen

Päätin rajata aineiston keräämisen ainoastaan laulun harrastajiin, jotka eivät ole ammattimuuksikkoja. Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että ammattilaulajien hyvinvointikokemukset eroavat amatöörilaulajien hyvinvointikokemuksista (Grape 2003, 73). Varmuuden vuoksi rajasin myös muuta instrumenttia ammatikseen opiskelevat tai soittavat pois aineistosta.

Tutkimusta laulamisesta ja hyvinvoinnista on tehty sekä yksinlaulun että kuorolaulun/yhteislaulun kontekstissa. Aineistonkeruukysymyksessä halusin jättää tämän kontekstin avoimeksi: vastaukset voisivat siis käsitellä yksinlaulua, yhteislaulua tai molempia. En halunnut liikaa rajata sitä tilannetta, jonka vastaaja kokee laulamiseksi.

Hypoteesina minulla on Gickin (2011) mallin pohjalta se, että aineistossa tulevat esiin fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin teemat. En kuitenkaan halunnut korostaa tätä aineistonkeruukysymystä laatiessani. Yhtenä mielenkiinnon kohteista minulla oli nimenomaan se, näkyvätkö nämä ulottuvuudet vastauksissa ilman johdattelua.

Kysymyksen laatimisessa halusin myös välttää “hyvinvointi”-sanon käyttämistä. Hyvinvointi on käsitteenä hyvin laaja-alainen (ks. 2.1. Hyvinvointi käsitteenä), ja eri ihmiset saattavat ymmärtää sen eri tavoin. Tämän vuoksi pyysin vastaajia kertomaan hetkestä, jolloin he lauloivat ja *tunsivat olonsa hyväksi*. Sekä ulkoisten että sisäisten havaintojen saamiseksi pyysin vastaajia kertomaan *mitä silloin tapahtui* ja *millaisia tuntemuksia heillä oli*. Tähän päädyin siksi, ettei kysymys rajaisi liikaa vastausten laajuutta. Tarkoitus oli siis “tallentaa” laulukokemus kaikessa monipuolisuudessaan, vastaajan oman painotuksen läpi.

3.3 Aineiston kerääminen

Keräsin aineiston Google Forms -pohjaisella lomakkeella (kuva 1). Kysymyksiä oli kolme:

1. Kerro hetkestä, jolloin lauloit ja tunsit olosi hyväksi. Mitä silloin tapahtui ja millaisia tuntemuksia sinulla oli?
2. Ikä?
3. Sukupuoli?

Opinnäytetyö

Kerään lauluun liittyviä kokemuksia laulopedagogiikan opinnäytetyötäni varten. Opiskelen Metropolia Ammattikorkeakoulussa neljättä vuotta, ja opinnäytetyöni käsittelee lauluharrastajien hyvinvointikokemuksia. Mahdolliset kysymykset tai muut kommentit voi lähettää minulle osoitteeseen laura.ginstrom@metropolia.fi. Kiitos vastauksista!

Kerro hetkestä, jolloin lauloit ja tunsit olosi hyväksi. Mitä silloin tapahtui ja millaisia tuntemuksia sinulla oli? *

Pitkä vastausteksti

Ikä

Lyhyt vastausteksti

Sukupuoli

Lyhyt vastausteksti

Kuva 1. Lomake Google Forms -palvelussa.

Kaksi viimeistä kysymystä olivat vapaaehtoisia. Ensimmäisen kysymyksen vastauksen pituutta ei ollut ohjeistettu tai rajattu mitenkään, koska toiveenani oli saada mahdollisimman laajasti erilaisia vastauksia.

Kokeilin lomaketta ensin laulua harrastavilla ystävilläni. Tämän jälkeen jaoin sen kolmeen laulajien Facebook-ryhmään: Met's Singers (Metropolitan laulunopiskelijat), SINGERS UNITED (suomalaisten laulajien ryhmä) ja Voice Teachers United (suomalaisten laulunopettajien ryhmä). Ryhmiin julkaisemissani viesteissä ohjeistin laulajia ja laulunopettajia jakamaan linkkiä omille oppilailleen, kuorolaisilleen tai ystävilleen, jotka harrastavat laulua, mutta eivät ole musiikin ammattilaisia. Lomake oli auki 17.10.2016 alkaen, ja sain viimeisen vastauksen 5.2.2017.

3.4 Yleistä aineistosta

Lomakkeen kautta vastasi yhteensä 27 henkilöä. Vastaaajista jokainen ilmoitti ikänsä ja sukupuolensa. Vastaaajien ikä oli välillä 16–64, keski-ikäsi tuli 33,7 vuotta. Selkeä enemmistö oli naisia (23 naista, 85 %), miespuolisia vastaaajia oli vain neljä.

Vastauskirjoitusten pituus vaihteli yhden virkkeen vastauksista useamman kappaleen pituisiin vastauksiin. Kaikki vastaukset on koottu kokonaisuudessaan liitteeseen 1.

3.5 Analyysimenetelmä

Analyysimenetelmänä minulla on teemoittelu. Tulostin kaikki vastaukset, ja alleviivasin niistä ensin kohdat, jotka mielestäni liittyivät fyysiseen hyvinvointiin. Tämän jälkeen tein saman psyykkiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille.

Kun vastaukset tai niiden osat oli luokiteltu näihin kolmeen luokkaan, annoin yksittäisille koemuksille yleisluontoisempia nimiä (esimerkiksi "oppimisen ilo"), ja sijoitin niitä fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin alle. Näiden alateemojen kohdalla joihinkin liittyi vain yksi vastaus tai sen osa, joidenkin alateemojen piirteitä löytyi monestakin kertomuksesta.

4 Laulunharrastajien hyvinvointikokemuksia

4.1 Fyysiset hyvinvointikokemukset

Useat vastaajat toivat esiin musiikin ja laulamisen tuntumisen kehossa. Eräs vastaaja kuvaili sitä näin:

Koen laulamisen vahvasti keholliseksi. Fyysisimmillään tunne on, kun laulan soolona jotakin voimakasta. -- Fyysinen voimantunto, joka laulaessa herää, muistuttaa välillä suorastaan extreme-urheilua. Kun pitää punnertaa pitkän fraasin päähän tai tuottaa korkea ääni, adrenaliini ja hyvän olon aineet ryöpyävät kuin vuorikiipeillessä.

Laulaminen saatetaan siis kokea kuin urheiluksi, jossa fyysinen suoritus tuottaa mielihyvää. Vastauksissa tuli esiin myös kokemus siitä, että musiikin voima muuttuu keholliseksi tunte-mukseksi, tai yksittäinen vokaali resonoi kropassa tuottaen hyvän olon tunteen. Laulaminen saattaa tuntua esimerkiksi "lämpimältä tunteelta sisimmässä, sielu väreilee".

Erityisesti kuorolaulukokemuksista kertoneet toivat esiin harmonian tuntumisen kehossa: "Kun pitkän harjoittelun ja puurtamisen jälkeen soinnut ja harmoniat menevät kohdalleen ja kuulee/tuntee sen kauneuden". Hyvinvointiin liittyi usealla vastaajalla kokemus siitä, että koko keho on mukana laulamissa:

Treenasin kotona ja yhtäkkiä ääni vaan tuli helposti ja kuulostikin tosi hyvältä. Onnistuin silloin saamaan tuen ja äänihuulet toimimaan hyvin yhdessä ja se tuntui koko kehossa hyvältä ja mukavalta.

Laulaminen voi olla myös tapa toteuttaa omaa sukupuoli-identiteettiään ja seksuaalisuuttaan. Eräs vastaaja kuvasi kokemustaan näin:

(Laulaessani) tunnen olevani enemmän sinut oman kehoni kanssa kuin missään muussa tilanteessa. Hallitessani ääntä ja kehoani sekä aistiessani musiikin voimaa tunnen myös yhteyden naiseuteeni tavattoman voimakkaasti. Äänentuottamisen kautta tunnen uhkuvani feminiinistä voimaa. -- Joskus väkevä, fyysinen laulukokemus muistuttaa seksuaalista nautintoa. Esimerkiksi erästä suurteosta sinfoniakuorossa laulaessani koin valtavat huipennukset eroottisina.

Fyysinen hyvinvointikokemus liittyi monilla siis selkeästi siihen, että tunsu kehonsa toimivan instrumenttina. Yksi vastaaja tiivisti tämän loistavasti: "Minä soin!"

4.2 Psyykkiset hyvinvointikokemukset

4.2.1 Laulamisen helppous ja oppimisen ilo

Kaikista yleisin laulamiseen liittyvä psyykkinen hyvinvointikokemus oli helppouden tunne. Silloin laulaminen tuntui virtaavalta, vaivattomalta ja äänentuotto soljuvalta. Tätä kuvattiin muun muassa seuraavilla tavoilla:

-- laulukin tuntui vaivattomalta ja ääni vain valui ulos juuri oikealla tavalla.

-- ääni soljuu vahvana ja halutunlaisena.

Ääni oli auki, laulu tuntui kulkevan ilman kummempia ponnistuksia --

Missään ei kiristänyt, vaan laulaminen tuntui todella helpolta!

Useat vastaajista kertoivat laulamisen tuntuvan hyvältä erityisesti silloin, kun korkeat äänet tulivat helposti. Tähän liittyvä tekijä oli monen kohdalla oppimisen ilo, kuten eräs vastaaja kertoo:

Se oli ensimmäinen tai toinen yksityinen laulutuntini. Olin laulanut jo vuosia kuoroissa ja itsekseni, mutta vasta pitkän aikomisen jälkeen päätin mennä laulutunneille. Tunnilla tehtiin erilaisia teknisiä harjoituksia ja haettiin äänialaa korkeammalta. Sillä tunnilla lauloin korkeammalle kuin koskaan ja löysin tekniikan, jolla se tehdään. Se tuntui upealta! Minusta lähti sellainen ääni, jonka olemassaolosta en tiennytkään!

Näidenkin vastaajien kohdalla korkeiden äänien tuottaminen sai aikaan kokemuksen kehitymisestä ja itsensä ylittämisestä:

Ääni oli auki, laulu tuntui kulkevan ilman kummempia ponnistuksia ja pysyin nuotissa. Korkeisiin ääniin pääseminen toi onnistumisen tunteen.

Lauloin laulutunnilla, ja laulu tuntui sujuvan tosi hyvin. Korkeat äänet soivat kauniisti ja tuntui, että tekniikka on ehkä sittenkin mennyt vähän eteenpäin. Opekin sanoi, että soi tosi hyvin ja sovittiin että otetaan lisää korkeampia biisejä.

4.2.2 Laulamiseen liittyvät tunteet ja rentoutuminen

Monelle tärkeä hyvinvointiin liittyvä tekijä oli stressin väheneminen ja rentoutuminen laulamisen johdosta.

Jos menen väsyneenä ja stressaantuneena laulutreeneihin, mutta päätän sitten kuitenkin, vaikka väkisin, keskittyä täysillä laulamiseen, mieliala ja olo paranee kuin taikakusta. Tämä hämmästyttää ja ilahduttaa minua joka kerta. Saan lauluharrastuksesta valtavasti iloa ja hyvää energiaa.

Laulaminen tuottaa iloa ja riemun kokemuksia, tai saattaa liittyä jo alun perin hyvällä tuulella olemiseen.

Lauleskelen kotiloissa useinkin, kun olen hyvällä tuulella ja kuulen tai mieleen juolahtaa joku tuttu sävelmä. En tiedä alkaako hyvä tuuli laulattamaan vai onko vaikutus päinvas-
taiseen suuntaan (siis luoko laulaminen hyvää mieltä).

Laulamiseen liitettiin myös monenlaisia muita tunteita: kokemus merkityksellisyydestä, liik-
tuksen ja voimaantumisen tunteet sekä terapeutisuus.

4.2.3 Varmuus omasta tekemisestä ja tulkintaan keskittyminen

Monelle vastaajalle laulaminen tuotti hyvää oloa, sillä he kokivat olevansa varmoja omasta
tekemisestään ja tilanteen tasalla. Tähän liittyi musiikin tulkintaan keskittyminen:

Laulukeikalla, kun osaa ohjelmiston hyvin, pääsee keskittymään tulkintaan. Parasta kun
pääsee uppoutumaan musiikin melodiaan, rytmiin, harmoniaan.

Vaikka laulamisesa teknisesti onnistuminen koettiin hyvinvointia tuottavaksi, oli tärkeä osa
siis kuitenkin tekniikan unohtamisella ja musiikkiin uppoutumisella.

4.3 Sosiaaliset hyvinvointikokemukset

4.3.1 Yhdessä tekeminen

Erityisesti kuoro- ja yhtyelaulussa hyvinvointikokemuksissa korostuu yhdessä tekemisen mer-
kitys. Tunne siitä, että ”kaikki puhaltavat yhteen hiileen” luo sosiaalista hyvinvointia:

Lauluyhtyeen harjoitukset. -- Vahva yhteenkuuluvaisuuden tunne.

Lauloin koko kuoroa suppeammassa ryhmässä kevyttä musiikkia kiertelemässä baari-
keikoilla festaritunnelmissa. Keikat olivat kivoja, kokoonpano mukava, normisettiä. Mutta
jotenkin tuolta nimenomaiselta illalta jäi mieleen voimakas kokemus yhdessä tekemi-
sestä ja yhteen kuulumisesta. Puhallettiin yhteen hiileen ja se toimi. Jokin läsnäoleminen
toteutui hyvin juuri silloin jokaisen osalta.

Yhteismusisointi on siis sosiaalinen kokemus, eikä tekninen tai taiteellinen suoriutuminen välttämättä ole oleellista siihen liittyvissä hyvinvointikokemuksissa. Toisaalta ”puhallettiin yhteen hiileen ja se toimi” saattaa myös heijastua musiikilliseen lopputulokseen, joka koetaan ”toimivana”. Laulaminen yhdessä on tapa viettää aikaa ystävien kanssa:

-- Aiemmin meillä oli tapana kokoontua ystäväpariskuntien (6–12 ihmistä) kanssa toistemme kotona soittamaan ja laulamaan hyvän ruuan ja juoman ohessa. Porukassa oli aina koulutuksen saaneita pianisteja ja nuotit löydettiin Toivelaulu-kirjoista. Niistä illoista jäi hyvä mieli pitkäksi aikaa. --

Parhaimmillaan yhteislaulua voi kuvata vuorovaikutustilanteeksi, jossa syötetään ja vastaanotetaan impulsseja, joiden kautta syntyy tyydyttävä taiteellinen lopputulos. Yksi vastaaja kuvasi tällaista kokemusta maagiseksi. Yhteislaulussa muut laulajat koetaan virikkeiden ja energian lähteeksi.

Ensimmäinen esiintyminen kuoron kanssa, jolloin minulle tuli vahvasti sellainen olo että olin osana musiikkia / suurempaa harmoniaa, ja sain energiaa kuorosta ympärilläni --.

-- On maagista, kun yhteismusisoidessa syöttää ja ottaa vastaan musiikillisia ärsykeitä, kun luodaan tulkintaa yhdessä siinä hetkessä. Se on sanatonta kommunikaatiota, jolloin saattaa tuntea olevansa lähempänä toisia kuin tavallisessa keskustelussa koskaan. Kun toinen ehdottaa omalla laulullaan jotakin tulkinnallista yksityiskohtaa, joka liittyy minun stemmaani, saattaa tuntua kuin toinen kertoisi minulle salaisuuden. --

Yhdessä tekemiseen liittyy myös samaan aikaan kokemus itsestä tärkeänä osana kokonaisuutta, kuten eräs vastaaja kuvaa:

-- Huomasin että tällähän on vaikutusta mitä teen, vaikka kyse oli vain ihan yksinkertaisesta kertosaiteen huutamisesta rokkibändissä. --

Toisaalta yhteismusisointi antaa myös mahdollisuuden vapautua, kun lopputulos ei ole pelkästään oman suorituksen varassa:

Joka kerta kuorotreeneissä. Tunnelma on vapaa, ja saa vain laulaa, --. Ei tarvitse pelätä esimerkiksi yksin laulamista tai esiintymistä, mutta saa silti kailottaa sydämensä kyllyydeltä.

Suuremmissa yhteislaulukokoonpanoissa on yleensä johtaja, joka ei välttämättä osallistu itse laulamiseen. Eräs vastaaja kertoi, että hyvä kuoronjohtaja voi myös olla osana positiivista laulukokemusta:

-- sain energiaa -- kuoronjohtajan voimakkaasta tavasta johtaa.

4.3.2 Yleisön merkitys

Esiintymistilanteissa hyvinvointikokemuksia voi syntyä myös vuorovaikutuksesta yleisön kanssa. Vaikka esiintymistilanne itsessään voisi olla jännittävä, innokkaasta ja hyväksyvästä yleisöstä voi saada ”voimaa”.

Olin muutama vuosi sitten mukana bändissä komppikitarana, jossa minulla oli yksi soolobiisi. Olen yleensä vähän arka/ujo laulaja, ja siksi nolottaa kun ei irtoa palkeista. Muistan hienon illan kun tunsin miten nyt on niin hyvä fiilis, nyt lähtee! Laulu lähti oikeasta paikasta, elin vihdoinkin biisin mukana ja yleisö tanssi hitaita ja heidän kasvot loisti. -- Siihen vaikutti hyvä yleisö, hyvä fiilis, hyvä porukka takana.

--on ihana tunne kun saa yleisön mukaan ja innostumaan --

-- Tunne laulaa ja se että kaikki kuuntelivat ja katsoivat tuntui niin hyvältä. Sitä ei voi oikein sanoin selittää, mutta kaikki olimme oikeassa paikassa nauttimassa samasta hetkestä eri tavoin. --

Yleisölle laulamisen erityistapauksena nousi vastauksissa esiin tärkeälle ja rakkaalle ihmiselle laulaminen. Tällaisesta tilanteesta kertoi kaksi vastaajaa:

Kummipoikani kastejuhlassa. Lauloin I See The Light Disneyn elokuvasta Tangled. Verrattuna muihin keikkakokemuksiin, musikaaleihin tai mihin tahansa esiintymiseen --, oli kirkossa tuoreelle kummipojalle laulaminen kuitenkin niin spesiaalia ettei siihen voi muita kokemuksia verrata.

Lauloin sisareni häissä ja jännitin ihan hirveästi. Itkin jopa ennen esiintymistä hysteerisesti. Mutta juuri, kun astuin lavalle ja hengitin viimeisen kerran syvään ja katsoin yleisöä, vapauduin. Laulu tuntui niin hyvältä ja omalta tekemiseltä. -- Ja nautin joka ikisestä sävelestä jonka sain laulaa.

4.4 Hengelliset hyvinvointikokemukset

Aineistosta nousi esiin myös neljäs teema fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen rinnalle. Annoin tälle nimeksi ”hengelliset hyvinvointikokemukset”, jotka liittyivät uskonnollisävytteisiin kokemuksiin. Yksi vastaaja kertoi suoraan, että laulaminen on hänelle hengellinen kokemus, johon hänet on ikään kuin luotu:

Merkityksellinen, koska keho ja ääni on niin vahvasti minua itseäni. Tuntee, että elää Jumalan tarkoitusta tms.

Toiselle vastaajalle keskiaikainen laulu oli tuottanut kokemuksen shamanistisesta rituaalista:

Ikivanhojen sävelmien laulaminen unisonossa muutaman muun laulajan kanssa toi mieleeni shamanistisen rituaalin, sulauduimme osaksi jotakin suurta jatkumoa ja astuimme pois omista persoonistamme.

Kuorolaulun kautta myös muut vastaajat olivat saaneet kokemuksia siitä, että he sulautuvat osaksi jotain suurempaa, tai ovat irrallaan todellisuudesta.

-- minulle tuli vahvasti sellainen olo että olin osana musiikkia / suurempaa harmoniaa --

Yhdellä vastaajista tällainen kokemus oli myös esiintymistilanteesta, joka oli hyvin tunteellinen. Musiikki ja laulaminen ovat olleet pitkään osa monien uskontojen rituaalimenoja ja esimerkiksi mietiskelyä, joten tällaiset kokemukset ovat varmasti monelle ihmiselle tuttuja.

5 Pohdintaa tuloksista

5.1 Kyselyn ja aineiston erityispiirteitä

Tämän työn aineisto kerättiin internetissä lomakkeen avulla, ja vastaaminen oli täysin nime-
töntä. Nimettömyys toi mielestäni aineistoon hyviä puolia: vastaajat kertoivat todella henkilö-
kohtaisista kokemuksista avoimesti. Toisaalta joukkoon mahtui useita hyvin lyhyitä ja sisällöl-
lään vähäisiä vastauksia, jotka toki nekin olivat arvokkaita analyysin kannalta. Tällaisten vas-
tausten kohdalla olisi ollut hedelmällistä päästä keskustelemaan vastauksen jättäneen ihmi-
sen kanssa ja tätä kautta laajentamaan kokemusta. Tämä ei kuitenkaan ollut kyselylomakkeen
kautta mahdollista. Olisi mielenkiintoista tietää, minkälainen työstä olisi syntynyt, jos vastaajia
olisi haastateltu esimerkiksi kasvokkain tai puhelimesta.

Vastaajat löytyivät pääosin omasta kaveri- ja tuttavapiiristäni sekä Facebook-ryhmien innok-
kaiden laulunopettajien ja kuoronjohtajien kontakteista. Tämä joukko edustaa varmasti myös
innokkaimpia laulunharrastajia. Työni koskee siis nimenomaan laulunharrastajien hyvinvointi-
kokemuksia – tämän perusteella emme voi vielä päätellä, minkälaisia hyvinvointivaikutuksia
laulamisen voisi tuottaa esimerkiksi satunnaisesti kadulta poimitulle ihmiselle.

Huomionarvoista on, että vastaajista yli neljä viidesosaa oli naisia. Miesnäkökulmaa tutkimuk-
seen toivat neljän miehen vastaukset. Ovatko naiset ylipäänsä innokkaampia vastaamaan ky-
selytutkimuksiin, vai oliko aineistonkeruukysymyksessäni jotain, mikä vetosi erityisesti naisiin?
Harrastavatko naiset enemmän laulua? Ainakin laulun ammatillisessa koulutuksessa huomaa
helposti, että ala on naisvaltainen. Neljän vastanneen miehen kertomuksia tutkiessani en ha-
vainnut niissä mitään erityisesti naisten vastauksista poikkeavaa, vaan fyysinen, psyykkinen
ja sosiaalinen ulottuvuus löytyivät niistäkin:

Lauleskelen kotiloissa useinkin, kun olen hyvällä tuulella (**psyykkinen**) -- -- Aiemmin
meillä oli tapana kokoontua ystäväpariskuntien (6-12 ihmistä) kanssa toistemme kotona
soittamaan ja laulamaan hyvän ruuan ja juoman ohessa (**sosiaalinen**). -- Eläkkeelle jää-
tyäni menin kuoroon, ja koen sen virkistäväksi (**fyysinen**), mielihyvää lisääväksi harras-
tukseksi (**psyykkinen**).

Mies, 64.

5.2 Tilanteen vaikutus

Laulutunti oli yleinen tilanne, jossa hyvinvointikokemuksia syntyi. Monelle harrastajalle laulu-
tunti saattaa olla se hetki viikossa, jossa on aikaa oikeasti keskittyä laulamiseen. Itsenäinen

harjoittelu saattaa olla harvemmassa, ja siinä esimerkiksi onnistumisen kokemukset saattavat olla enemmän kiven alla kuin ohjatussa tilanteessa. Toki myös itsenäinen harjoitustilanne voi olla hieno kokemus:

Treenasin kotona ja yhtäkkiä ääni vaan tuli helposti ja kuulostikin tosi hyvältä. Onnistuin silloin saamaan tuen ja äänihuulet toimimaan hyvin yhdessä ja se tuntui koko kehossa hyvältä ja mukavalta. --

Hyvinvointituntemusten saavuttaminen laulutunnilla varmasti rohkaisee niiden hakemiseen liittyvää harjoittelua. Laulupedagogille on tärkeää tunnistaa ne tilanteet, jossa oppilaalle on tullut hyvä olo ja viljellä näitä jatkossakin. Paneudun tähän aiheeseen enemmän kohdassa 6, "Hyvinvointikokemusten edistäminen laulunopetuksessa".

Esiintyminen oli toinen hyvinvointikokemuksille tärkeä tilanne. Esiintymisessä hyvä olo saattaa tulla esimerkiksi siitä, että voittaa esiintymisjännityksen ja uskaltaa ylipäänsä laulaa julkisesti. Itse olen omassa laulamissani huomannut, että adrenaliini "virittää" instrumenttini, ja esiintyessä moni tekninen asia saattaa loksahda täysin itsestään paikoilleen. Olen monet kerrat tuskailut kenraaliharjoituksessa sitä, kuinka kroppa on tuntunut jäykältä, ääni on jäänyt kurkkuun tai vokaalit ovat olleet takaisia. Silti oikeastaan joka ikinen kerta olen saanut itse esiintymisessä tekniikan toimimaan paremmin, "kuin itsestään".

Esiintymisessä voi saada hyvinvointia myös vuorovaikutuksesta yleisön kanssa. Esimerkiksi yleisön heittäytyminen laulamaan tai tanssimaan mukana voi ruokkia hyvänolon tunnetta. Toisaalta yleisössä voi olla itselle tärkeitä henkilöitä, jolloin esiintymisestä tulee henkilökohtaisempaa, ja tunteet ovat vahvasti läsnä.

5.3 Yksinlaulu ja kuorolaulu

En rajannut kyselylomakkeessa ollenkaan, täytyykö hyvinvointikokemusten liittyä yksin- vai kuorolauluun. Sain monenlaisia vastauksia, jotka liittyivät molempiin tilanteisiin. Kuten voi olettaa, kuorolauluun liittyvissä kertomuksissa korostuivat enemmän sosiaaliset hyvinvointikokemukset. Yhdessä soiminen ja yhteisiin harmonioihin uppoutuminen voidaan ajatella tekijöinä, jotka yhdistävät sosiaalista ja fyysistä ulottuvuutta. Itselleni kuorossa laulaminen on aiheuttanut "luissa ja ytimissä värisemistä", joka on mielestäni tuntunut mukavalta sekä fyysisesti (laulun "tunteminen" kehossa) että sosiaalisesti ("Vau, me tuotetaan tämä kokemus yhdessä!").

Kokemus itsestä tärkeänä osana yhtyettä, kuoroa tai bändiä on oleellista myös psyykkisen hyvinvoinnin kannalta. Itse koen tällaisten kokemusten parantaneen itsetuntoa ja musiikillista rohkeutta: kun itsestä tuntuu olevan ”hyötyä”, on mahdollista vapautuneesti syöttää impulsseja yhteiseen tulkintaan laulusta tai teoksesta. Toisaalta joskus yhteismusisoinnissa on hyvinvoinnin kannalta oleellisempaa se, ettei tarvitsekaan olla esillä tai erityisen tärkeä. Esimerkiksi kuorossa on mahdollista laulaa mukana juuri omalla tavallaan, ilman että koko esityksen ”onnistuminen” riippuu itsestä.

Yksinlaulukokemuksissa oli läsnä hieman enemmän teknisiä elementtejä. Laulaminen koettiin hyvinvointia tuottavaksi silloin, kun se oli helppoa ja tapahtui kuin itsestään. Myös kokemus yhteydestä omaan kehoon ja kehon joustava toiminta olivat oleellisia. Yksinlauluun saattaa liittyä enemmän suoriutumismotivaatioon liittyviä tekijöitä: erityisesti vaikeiksi koettujen asioiden onnistuminen tuotti hyvinvointia.

Yksi tällainen vaikeaksi koettu asia olivat korkeat äänet. Ovatko korkeat äänet oikeasti abso-luuttisesti vaikeampia kuin matalat äänet? Vai arvostetaanko länsimaisessa rytmi- ja klassi-sessa musiikissa näitä korkeita ääniä niin paljon, että niiden onnistuminen on palkitsevampaa kuin keskialueen tai ala-äänien toiminta? Varmaankin molemmat ajatukset ovat oikean suun-taisia. Korkeat äänet eroavat toki paljon aikuisten peruspuhekorkeudesta. Varsinkin aloitte-leville laulajille voi olla helppoa laulaa ensin läheltä puhealueen korkeutta. Korkeita ääniä ei ensiksi tunnu olevan olemassakaan. Toisaalta esimerkiksi Youtubesta löytää pilvin pimein vi-deoita, joissa vertaillaan eri laulajien ääriäänä (usein korkeita sellaisia). Usein myös ooppe-roissa on se jokin tietty ”korkea ääni”, jonka toteutumista kuunnellaan korvat hörössä odottaen laulajan joko onnistuvan tai epäonnistuvan. Kuten kuvan 2 esimerkissä näkyy, saatetaan täl-laisen ääriään onnistumisella tai epäonnistumisella tuomita koko esitys tai pahimmillaan koko laulaja hyväksi tai huonoksi. Ei siis ihmeekään, että korkeiden äänien onnistuminen koe-taan laulajan hyvinvoinnin kannalta tärkeäksi.



tid21222 4 vuotta sitten

Her voice is simple not flexible. Her Eb was flatter than car tires from 1972.

Vastaa • 👍 👎

Kuva 2. Youtube-kommentti Anna Netrebkon tulkinnasta Bellinin Puritaanit-oopperan aariasta, jonka lopussa on kolmiviivainen es.

6 Hyvinvointikokemusten edistäminen laulunopetuksessa

6.1 Flow-tila

Flow-tilaksi kutsutaan kokemusta, jossa ihminen paneutuu täysillä johonkin mielekkääseen ja tavoitteelliseen tehtävään tai toimintaan. Flow-tilaa kutsutaan myös virtauskokemukseksi, mikä onkin hyvä sana kuvaamaan kokemusta: ajantaju saattaa kadota eikä mieleen mahdu muuta kuin tehtävä ja siihen keskittyminen. Flow-tilan saavuttamisen kannalta on tärkeää, että tehtävä on tarpeeksi haastava ja että omat taidot ovat riittävän hyvät sen suorittamiseen. Liian vaikea tekeminen aiheuttaa ahdistusta, liian helppo taas turhautumista. (Csikszentmihalyi 1990, 96–101).

Csikszentmihalyin (1990, 138) mukaan musiikki on jo itsessään asia, joka edistää flow-kokemuksen syntymistä: se pelastaa turhautumiselta ja lieventää ahdistusta. Flow-tilan tapaisia kokemuksia kuvasivat monet vastauksissa kyselyyni, esimerkiksi:

Kun oma ääni kulkee ja tuntuu, että kuoro soi yhdessä, olo on lähes ylimaallinen. Flow on uskomaton ja laulu tuntuu kevyeltä. Kaikki muu unohtuu.

Aineiston perusteella on selvää, että flow-tila on yksi tärkeä laulamiseen liittyvien hyvinvointikokemusten aikaansaaja. Lisäksi se on oleellisesti yhteydessä oppimisen iloon ja mielekkääseen tekemiseen ”koukkuun jäämiseen” (Löyttyniemi 2013/2016). On siis perusteltua pohtia keinoja, joilla laulopedagogi voisi ruokkia flow-tilan syntymistä.

Haasteen ja taidon oikean suhteen lisäksi tärkeitä tekijöitä flow-tilan saavuttamiseksi ovat myös seuraavat, jotka Custodero (2002, 4–5) esittelee artikkelissaan:

1. selkeät tavoitteet
2. välitön palaute
3. tekemisen ja tietoisuuden yhdistyminen
4. syvä keskittyminen
5. toimijuus/mahdollisuus kontrollointiin
6. itsensä unohtaminen

Näiden tekijöiden pitäminen mielessä auttaa laulopedagogia luomaan tunnilla ympäristön, jossa flow-kokemukset ovat mahdollisia. Haastavuuden ja taitojen kanssa tasapainoilu tulee esille teknisten harjoitusten ja ohjelmiston valinnassa.

Opinnäytetyössään Elina Viljanen (2012, 18) pohtii, että opettajan ja oppilaan käsitykset siitä, mikä olisi hyvää, kehittäväää ja mielekästä laulettavaa oppilaalle, saattavat erota paljonkin varsinkin lauluopiskelun alkuvaiheessa. Opettajan haasteena onkin tarjota oppilaalle sellaisia ehdotuksia, jotka eivät tapa flow-tilaa turhautumisen kautta, mutta joissa haastetaso on tarpeeksi korkealla oppimisen virtaavuuskokemuksen syntymisen kannalta. Esimerkiksi kauan jotain muuta instrumenttia soittaneelle lauluoppilaalle voivat sopivaa haastetta tuoda musiikillisesti haastavat ääniharjoitukset, kuten kokosävelasteikkoja, vähennettyjä sointuja tai vaikkapa monimutkaisempaa rytmiiikkaa sisältävät harjoitukset. Sen sijaan nuotinlukua ja musisointia aloittelevalle oppilaalle liian monimutkaiset ääniharjoitukset voivat aluksi aiheuttaa vain ahdistusta. Ohjelmiston valinnassa toimii sama periaate: lauluissa pitäisi olla sopivassa suhteessa haastetta, mutta jokin osa-alue on hyvä pitää ”helppona”. Esimerkiksi uuden kielen laulamista opetellessa voisi olla hyvä aloittaa musiikillisesti ja ehkäpä teknisestikin yksinkertaisista kappaleista.

Tavoitteiden selkeys on paljon opettajan vastuulla. Monesti olen itsekin saanut opetusharjoittelun ohjaajalta palautetta siitä, että annan liian monta ohjetta kerralla. Ihmisen on hyvin vaikea keskittyä moneen asiaan samaan aikaan. Jos mietin omia flow-kokemuksia lauluesiintymisistä, olen oikeastaan keskittynyt vain tekstiin ja sen synnyttämään tunteeseen, kaikki muu (melodia, rytmi, tekniikka...) on ”tullut perässä” ja automatisoitunut. Laulutunnilla ei yleensä ainakaan heti päästä tähän pisteeseen, joten on hyvä tehdä harjoituksia keskittyen eri asioihin kerrallaan. Selkeä tavoite voisi olla esimerkiksi ”keskittyminen siihen, että tavut menevät oikeisiin kohtiin juoksutuksia” tai ”takavokaalit pysyvät tarpeeksi etisinä”. Laulunopettaja valvoo tavoitteen täyttymistä ja antaa oppilaalle näin mahdollisuuden keskittyä vain itse tekemiseen (Custoderon (2002) mainitsema syvä keskittyminen) – ja mahdollisesti saavuttamaan flow-kokemuksia samalla.

Välitön palaute ja tekemisen ja tietoisuuden yhdistäminen ovat laulamissa sisäänrakennettuna, ja oikeastaan kaikessa musiikissa, kuten Custodero (2002, 4–5) toteaa. Musiikki synnyttää meissä heti kuulokuvan ja tunnereaktion. Laulun kohdalla lopputuloksen kuunteleminen on opettajan tehtävä, oppilas taas monitoroi kehon ja ääntöväylän tuntemuksia. Tämä on myös oppilaan mahdollisuus kontrolliin: hän voi kontrolloida osaa kehonsa reaktioista ja laulamalle edullisista ”asetuksista”, sekä tehdä oman tulkinnan laulamastaan teoksesta. Sen sijaan ajatus äänen kontrolloimisesta flow-tilan ja hyvinvoinnin lähteenä kuulostaa mahdottomalta, niin paljon laulopedagogiikassa painotetaan ”äänen koskemattomuutta”. Laulaja ei saisi yrittää tehdä ääntä, vaan antaa sen vain tulla sellaisena kuin se oikeilla asetuksilla tulee. Tämä tuli hyvin esille vastauksissa, joissa korostettiin vaivattomuuden tunnetta osana hyvinvointikokemuksia.

Itsensä unohtaminen laulamissa on varsin hankalaa, ainakin omasta mielestäni. Kun oma keho on instrumentti, on vaikea olla keskittymättä kehon tuntemuksiin tai “unohtaa olevansa olemassa”. Laulutunnilla tämä ei aina välttämättä olekaan tarkoituksenmukaista, kun jonkin harjoituksen tarkoituksena on esimerkiksi tiettyjen lihasten tunnistaminen. Sen sijaan kokisin itsensä unohtamisen olevan erittäin tärkeä osa esiintymisiin ja kappaleiden “läpilauluun” liittyvää flow-kokemusta ja hyvinvointia. Itsellä tällainen kokemus syntyy usein vasta esiintyessä, kun ei oikeasti voikaan keskittyä mihinkään muuhun kuin musiikkiin. Harjoitus- ja laulutuntitalanteessa tällaisten kokemusten syntyminen on ehkä hankalampaa, mutta tuskin mahdotonta. Yksi tärkeä asia opettajan muistettavaksi olisi antaa oppilaan välillä vain laulaa. Vaikka keskeyttäminen ja fraasien toistaminen on usein tarpeen oppimisen takia, on oppilaalle tärkeää päästä myös kokeilemaan taitojaan laulamalla kappaleita kokonaan läpi keskittyen tulkintaan ja eläytymiseen. Myös mahdollisuus päästä esiintymään on oleellista näiden kokemusten kanalta – luokkatunteja ja oppilasiloja kannattaa siis järjestää!

6.2 Vaivattomuuden tunne

Laulaminen koettiin kyselyyni vastanneiden keskuudessa hyvinvointia tuottavaksi usein silloin, kun se tuntui helpolta ja vaivattomalta. Mitä tällainen vaivattomuus voisi tarkoittaa, ja miten sitä voi edistää laulutunnilla?

Vaivattomuuden voisi ensiksi ajatella olevan turhan työn välttämistä. Laulamissa pulmat usein liittyvät siihen, että jokin ylimääräinen lihasryhmä jännittyy tai ei toimi oikein. Monelle laulajalla tuttuja ovat varmaankin kokemukset kurkunpään alueen jännityksistä (ääni “kiristää” tai “jää kurkkuun”), asentovirheistä tai vaikkapa jumissa olevasta leuasta. Vaivaton laulaminen voisi olla siis sellaista laulamista, jossa ei tunnu ylimääräisiä jännityksiä, vaan oikeat lihakset tekevät työtä oikealla intensiteetillä.

Laulutunnin alussa tehtävät verryttelyt ja venyttelyt ovat tärkeitä lihasjumien ehkäisemiseksi ja tunnistamiseksi. Ne auttavat laulutuntiin orientoitumisessa, saavat veren kiertämään ja äänentuottoon osallistuvat lihakset lämpimiksi. Erilaiset venytys-hengitysharjoitusyhdistelmät auttavat myös tunnistamaan lihasryhmiä, joiden tulisi olla aktiivisena. (Gish, Kunduk, Sims & McWhorter 2012, 9–10).

Jokaisella laulajalla on varmasti omat helposti kipeytyvät ja jumiutuvat lihaksensa. Näihin voidaan kohdistaa erityishuomiota esimerkiksi venyttämällä ja hieromalla. Kasvojen pieniä lihaksia ei sovi unohtaa. Erityisesti aloittelijalle tällaiset harjoitukset ovat todella tärkeitä, eikä niitä

pitäisi ohittaa laulutunnilla. Edistyneemmät harrastajat ja ammattilaiset saattavat toki tehdä lämmittelyä itse jo ennen tuntia.

Turhan työn välttämiseksi opettajan on hyvä puuttua selkeästi näkyvään ylimääräiseen lihastyöhön jo alkuvaiheessa. Kaikkea ei voi korjata kerralla, mutta esimerkiksi ryhti, lukkoon jäävä leuka tai ylösnousevat hartiat ovat sellaisia asioita, joiden tarkkailuun kannattaa panostaa. Peilin käyttö on oppilaalle hyvä apu sekä tunnilla että omassa harjoittelussa. Myös videokuvaaminen voi paljastaa fyysisiä maneeereita tai tyypillisiä asentoja esimerkiksi esiintymisten aikana.

Vaivattomuus voi toisaalta tarkoittaa myös automatisoitumista, ja näin sen voidaan ajatella olevan yhteydessä flow-tilaan. Jotkin taidot ovat jo niin hyvällä tasolla haasteeseen (tässä tapauksessa laulettavaan lauluun) nähden, ettei niitä tarvitse enää aktiivisesti ”ottaa käyttöön”, vaan ne ikään kuin tulevat itsestään suoritukseen mukaan. Silloin on mahdollista päästä keskittymään vain laulamiseen ja musiikin tekoon. Automatisoitumisen saavuttamisessa tärkeintä on systemaattinen ja selkeätavoitteinen harjoittelu, laulutunnilla ja itsekseen. Alkuvaiheen laulunopiskelijalla tämä voisi tarkoittaa sitä, että tunneilla keskitytään mieluummin muutama lauluun syvällisesti kuin kahlataan mahdollisimman monta teosta läpi. Kun jokin asia, esimerkiksi tarpeeksi syvä hengitys, automatisoituu, voidaan keskittyä saman laulun harjoittelussa jo seuraavaan asiaan ja saada hyviä kokemuksia vaivattomuudesta ja siihen liittyvästä hyvinvoinnista.

6.3 Kehoyhteys

Vaikka vaivaton laulu koettiin hyvinvointia tuottavaksi, tuli vastauksissa esiin myös mukava tunne ”laulun tuntumisesta kehossa”. Vaivattomuus ei siis ole mitään kehosta irrallaan olevaa, tunnotonta laulamista: hyvinvointia tuottava laulaminen tuntuu koko kehossa mukavalta. Tällä voidaan tarkoittaa varmasti tunnetta resonanssista, joka syntyy sekä omasta laulamisesta että kuoro- tai bändikontekstissa myös muiden tuottamasta äänestä. Toisaalta se voi tarkoittaa kokemusta oikeanlaisesta lihastyöstä, joka ei kiristä tai saa kehoa maitohapoille. Mielestäni näitä kokemuksia yhdistää tunne kehoyhteydestä: oma keho on selkeästi hahmotettava kokonaisuus, joka ei ole erillinen mielestä ja tunteista. Ääni ja musiikki sekä tulevat kehosta että tuntuvat siinä.

Oman kehon hahmottaminen ja sen eri lihasten toiminta saattavat olla lauluoppilaalle uusia asioita. Vaivattomuuden (kohta 6.2) kohdalla mainitut verryttelyt, venyttelyt ja hengitysharjoitukset ovat hyviä myös kehoyhteyden harjoittelua varten. Koska laulutunnilla ei voida käyttää koko aikaa tällaisiin harjoituksiin, voi lauluoppilaalle olla hyötyä jostakin sellaisesta liikuntalajista, jossa voidaan keskittyä lihasten tunnistamiseen, jännittämiseen, rentouttamiseen ja venyttämiseen (esimerkiksi jooga- ja syvävenyttelytunnit). Kivinen (2016) nostaa opinnäytetyösäänsä myös esille Alexander-tekniikan mahdollisuudet kehoyhteyden harjoittelemisessa. Hänen mukaansa oleellisin kehoyhteyden etsimisessä on havainnointi ja aistiminen, jotka jo itsessään kehittävät kehotuntemusta. Eri aistien käyttö on tärkeää: oppilas voi havainnoida itseään ja opettaja voi havainnoida oppilasta näkö-, tasapaino- ja lihastuntoaistin kautta. Opettaja voi myös oppia kuulemaan kehollisia jännityksiä ja virheasentoja oppilaan laulamissa (Kivinen 2016, 45).

Laulunopettaja voi myös käyttää kosketusta kehotuntemuksen harjoittelussa. Oppilasta voi ensin pyytää koskemaan itseään, esimerkiksi laittamaan kädet kyljille kylkiluiden ja kylkivälilihasten venytyksen tunnistamista varten. Toisaalta opettaja voi luvalla koskettaa oppilasta ja auttaa häntä tunnistamaan esimerkiksi hengitysharjoituksessa oikean paikan, jossa hengityksen tulisi tuntua. Erityisesti selkäpuoli on sellainen alue, jolle voi olla vaikea saada itse tuntemaa. Tällainen harjoitus voisi olla isäntämiehen asennossa laulaminen, jossa opettaja pitää käsiään oppilaan selällä. Oppilas voi myös koskettaa opettajaa. Tällainen harjoitus voisi olla läähätyshengityksen harjoittelu, jossa oppilas kokeilee opettajan pallean toimintaa.

Joskus kehon liika tarkkailu voi johtaa jumiutumiseen ja pienentää oman käsityksen kehosta ongelma-alueeseen. Kehoa herätteleviä harjoituksia voi tehdä myös mielikuvien kautta ilman varsinaista kehoon liittyvää ohjetta. Tällainen harjoitus voisi olla "iloinen hämmätys" -mielikuva, jolla saadaan aktivoitua pehmeä kitalaki ja rentoutettua leuka puhumatta kuitenkaan kummankaan alueen lihaksista. Asentovirheisiin voidaan puuttua myös mielikuvilla, esimerkiksi kuvittelemalla marionettinukkena roikkumista, tarjottimen kannattelua tai verhojen avaamista. Usein monipuoliset ohjeet samasta asiasta, sekä kehoon että mielikuviin liittyvät ("Avaa lisää suuta! Ajattele haukotusta!"), tuottavatkin parhaan lopputuloksen.

6.4 Opettajan ja oppilaan vuorovaikutus

Opettaminen, erityisesti yksilöopetus, on väistämättä vuorovaikutustilanne. Hyvä opettaja-oppilassuhde ja mahdollisuus myönteisiin vuorovaikutuskokemuksiin ovat tärkeitä sekä laulunharrastajan että laulunopettajan hyvinvoinnin kannalta. Mielestäni lauluun liittyvien hyvinvointikokemusten edistäminen laulunopetuksessa on oikeastaan mahdotonta, jos oppilaan ja opettajan välillä ei ole toimivaa vuorovaikutussuhdetta, joten käsittelen asiaa lyhyesti.

Aihetta opinnäytetyössään tutkinut Nappari (2008) kysyi laulunopiskelijoilta, mitä heidän mielestään on hyvä vuorovaikutus ja mitä taitoja siihen kuuluu. Opiskelijoiden vastauksissa tuli esiin balanssin löytäminen ääripäiden väliltä: opettajan pitää pystyä olemaan sekä kannustava että vaativa (Nappari 2008, 12–13). Vuorovaikutuksessa oleellista onkin muuntautumiskyky ja herkäät tuntosarvet jokaisen oppilaan persoonaa, senhetkistä vireystilaa ja mielialaa kohtaan. Hyvässä opettaja-oppilassuhteessa viestintä on kaksisuuntaista, ja sekä opettaja että oppilas voivat antaa palautetta.

Hyvän vuorovaikutussuhteen perusta on molemminpuolinen kunnioitus ja luottamus. Opettaja voi tehdä oman osuutensa kertomalla reilusti opettaja-oppilassuhteeseen liittyvistä säännöistä, pitämällä kiinni aikatauluista ja keskittymällä täysillä juuri tunnilla olevan oppilaan opetukseen. Myöhästelevä, tunteja usein peruva ja kiireisesti hätäisiä harjoituksia läpilaulattava opettaja ei herätä luottamusta. Oppilaalle on hyvä selittää harjoituksia ja ohjelmistovalintoja auki: miksi juuri tällaisen harjoittelemisen on sinulle hyväksi tällä hetkellä? Tällöin oppilas kokee laulutunnin olevan juuri häntä varten, ei vain yleinen ohjattu lauluhetki.

Nonverbaalinen viestintä on suuressa osassa laulunopetuksen vuorovaikutuksessa (Nappari 2008, 10). Laulunopettaja ylläpitää tunnilla positiivista oppimisilmapiiriä katsomalla oppilasta silmiin ja elehtimällä kannustavasti. Oppilaan epäonnistumisista ei tule osoittaa tuohtumusta tai vahingoniltoa sanattomastikaan. Toki joskus yhdessä nauraminen ja virheiden päivittelemisen voivat lievittää jännitystä ja vahvistaa yhteistyösuhdetta. Tässä opettajan tuntosarvet ja tarkka ”psykologinen silmä” ovat avainasemassa.

6.5 Ryhmässä tekeminen ja muut yksinlaulutunnin ulkopuoliset kokemukset

Ryhmässä musisointi oli aineistossa selkeästi tärkeä osa hyvinvointikokemuksia. Laulunopettajan olisi hyvä muistaa, että yksilöopetuksen lisäksi oppilaan on tärkeää päästä välillä tekemään myös yhteistyötä muiden laulajien ja soittajien kanssa.

Musiikkiopistoissa onkin usein tähän mahdollisuus, ja yhteismusisointi on osa opintoja. Ryhmätuntien pitäminen on yksi tapa ottaa yhteismusisointia ja sosiaalista vuorovaikutusta mukaan soololaulamiseen. Oppilasta voi myös kannustaa osallistumaan vapaa-ajalla esimerkiksi kuoron tai lauluyhtyeen toimintaan.

Laulupedagogin työmaa ei siis välttämättä rajoitu vain kahdenkeskeiseen laulutuntiopetukseen. Erilaiset ryhmätunnit, kurssit, äänenkäytön valmennukset ja näyttämöprojektit ovat myös tilanteita, joissa laulupedagogi voi hyödyntää tietoa laulamisen hyvinvointivaikutuksista. Keräämässäni aineistossa tuli selkeästi esiin se, että kokemus yhteen hiileen puhaltavasta porukasta on tärkeä esimerkiksi kuorolaulajille. Laulupedagogi ei välttämättä toimi pelkästään teknisenä ohjaajana, vaan hän voi olla myös mukana luomassa hyvää yhteishenkeä ja sosiaalisia hyvinvointikokemuksia.

Marika Kivinen (2016) puhuu YAMK-opinnäytetyössään ”hyväksyvistä läsnäolosta”, joka on ryhmäopetuskontekstissa luottavaisen ja rohkean oppimisilmapiirin edellytys. Hänen mukaansa ryhmän kaikki jäsenet ovat toki vastuussa ilmapiirin luomisesta, mutta työkalut siihen kuitenkin antaa opettaja. Hyväksyvän läsnäolon peruserä on arvostelusta luopuminen. (Kivinen 2016, 24–25.) Laulupedagogin työ on antaa rakentavaa palautetta, mutta myös opettaa oppilailleen sitä, ettei toisten suoritusta arvostella esimerkiksi sanoin, katsein tai elein. Lisäksi Kivinen (2016, 28–29) ottaa esille rutiinien merkityksen ryhmäopetuksessa: kun opetuksen runko pysyy ennustettavana ja muuttuu vain vähän kerrallaan, saavat oppilaat kokemuksen turvallisesta ja vakaasta ympäristöstä, jossa hyvinvointikokemusten syntyminen on mahdollista.

Laulupedagogi valmentaa sekä yksittäisiä oppilaita että ryhmiä esiintymään. Esiintyminen ei kuitenkaan ole pelkästään opettamisen ja oppimisen lopputulema, vaan esiintymistilanne ja siitä seuraava palaute ovat osa laajaa oppimiskokemusta. Myös esiintymistilanteissa laulupedagogin on tärkeää pitää mielessään hyvinvointikokemuksia tukevat tekijät. Oppilaan kanssa voi käydä ennen esiintymistilanteita läpi erilaisia tekijöitä, jotka saattavat olla sekä hyvinvointia lisääviä tai vähentäviä. Joillekin esiintymisestä seuraava adrenaliiniryöppy on jo itsessään pal-kitseva asia – toisille se saattaa viedä kaiken keskittymisen pois musiikista hakkaavaan sydämeen ja hikoaviin käsiin.

Aineistossa tuli esiin selkeästi se, että innostunut ja vastaanottavainen yleisö edistää hyvinvointikokemuksen syntymistä esiintymistilanteessa. Laulupedagogi voi tehdä yksinlaulu- ja ryhmätuntikontekstissa erilaisia harjoituksia, joissa harjoitellaan yhteyden luomista esiintyjän ja kuulijan välille. Oppilas voi esimerkiksi laulaa peilin kautta itselleen, katsoa opettajaa silmiin

laulaessaan, laulaa ulos ikkunasta katsoen ”viimeiselle riville asti” tai esimerkiksi silmät kiinni laulaen kuvitella ympärilleen hyväksyvän ja innostuneen yleisön.

7 Pohdinta

Laulu on yksi ihmisen vanhimpia instrumentteja, ja se kulkee mukamme aina ensijokelluksista vanhuuteen. Onkin ymmärrettävää, että laulamisella näyttää olevan sellaisia hyvinvointivaikutuksia, jotka tekevät siitä musisoinnin erityistapauksen. Erityisesti kuorolaulun voimasta on jo sen verran tutkimusnäyttöä, että sitä voisi suositella harrastukseksi jokaiselle laulusta vähänkään kiinnostuneelle.

Tässä opinnäytetyössä tuli hyvin esiin, kuinka monipuolisia hyvinvointikokemuksia laulaminen voi harrastajille antaa. Itse laulaminen tuntuu fyysisesti mukavalta, se voi nostaa mielialaa ja vähentää stressiä. Laulamisen kautta saadut taiteelliset ja hengelliset kokemukset ovat tärkeitä hyvinvoinnin lähteitä. Laulaminen on myös tekninen suoritus, jossa ”onnistuminen” antaa kokemuksen oppimisesta ja vahvistaa itsetuntoa. Ei sovi myöskään unohtaa laulamisen sosiaalista ulottuvuutta ja vuorovaikutuksen merkitystä.

Uskon, että laulun ja muiden musiikkiharrastusten tukeminen olisi tärkeää ja järkevää myös kansanterveydellisestä perspektiivistä. Viime aikojen leikkaukset kulttuurin ja koulutuksen rahoituksesta tuntuvat kestävämmiltä musiikin ja hyvinvoinnin yhteyksien näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö ja siinä esitellyt hyvinvointikokemukset lisäävät entisestään tietoa siitä, miten monipuolisesti laulaminen ja musiikki voivat tuoda hyvinvointia ihmisten elämään. Musiikinopetukseen ja laadukkaaseen musiikkipedagogien koulutukseen panostaminen olisi mielestäni yksi osa ennaltaehkäisevää sosiaali- ja mielenterveystyötä, ja tämän toivoisin myös päätäjien pian ymmärtävän.

Itselleni laulun hyvinvointivaikutukset ovat olleet mielenkiinnon kohde jo monta vuotta, ja osasin siksi odottaa monia aineistosta esille nousseita teemoja. Erityisen ilahduttavaa oli huomata, kuinka monen kokemukset liittyivät musiikin, harmonian ja resonanssin tuntemiseen, eikä pelkästään ”hyvään” suoriutumiseen. Eniten tämä opinnäytetyö on antanut minulle ajateltavaa laulopedagogin näkökulmasta: mitä voin tulevassa ammatissani tehdä sen eteen, että mahdollisimman moni oppilaani ja kollegani voisi kokea erilaisia hyvinvointikokemuksia laulaessaan? Laulunopettaja tulee työssään kohtaamaan hyvin erilaisia ihmisiä, jotka ovat eri vaiheissa instrumenttinsa ja taiteellisen työskentelynsä kanssa ja joilla on erilaiset tavoitteet laulamista kohtaan. Tämän työ on muistuttanut minulle, että hyvinvointikokemusten aikaansaaminen opettajan ja oppilaan vuorovaikutuksessa on mahdollista hyvin monenlaisissa tilanteissa.

Tämä opinnäytetyö oli pieni kurkistus niihin kokemuksiin, joita laulaminen harrastajille antaa. Olisi mielenkiintoista tehdä samanlainen tutkimus ammattiopiskelijoilla ja ammattilaulajilla. Uskaltaisin väittää, että samanlaisia teemoja löytyisi näistäkin erityisryhmistä, joskin ammatilliseen hyvinvointiin voi liittyä monia muitakin asioita. Toivottavasti joku tämän työn lukenut innostuu aiheesta, ja jatkaa syventymistä laulamiseen ja hyvinvointiin!

Lähteet

- Beck, R. J., Cesario, T. C., Yousefi, A. & Enamoto, H. (2000). Choral singing, performance perception, and immune system change in salivary immunoglobulin A and cortisol. *Music Perception*, 18, 87–106.
- Benninger, M. S. (2011). The professional voice. *The Journal of Laryngology & Otology*, 125, 111–116.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow. Den optimala upplevelsens psykologi*. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Custodero, L. A. (2002). Seeking challenge, finding skill: Flow experience and music education. *Arts Education Policy Review*; Jan/Feb 2002, 103.
- Dodge, R., Daly, A., Huyton, J. & Sanders, L. (2012). The challenge of defining wellbeing. *International Journal of Wellbeing*, 2 (3), 222–235.
- Gick, M. L. (2011). Singing, health and well-being: a health psychologist's review. *Psychomusicology*, 21, 176–207.
- Gish, A., Kunduk, M., Sims, L., & McWhorter, A. J. (2012). Vocal warm-up practices and perceptions in vocalists: a pilot survey. *Journal of Voice*, 26(1), e1-e10.
- Grape, C., Sandgren, M., Hansson, L. O., Ericson, M. & Theorell, T. (2003). Does singing promote well-being?: An empirical study of professional and amateur singers during a singing lesson. *Integrative Physiological & Behavioral Science*, 38, 65–74.
- Jahkola, E. (2015). *Laulaen työtäis tee! Kokonaisvaltaista hyvinvointia laulusta harrastajille*. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karjula, M.-L. (2009). *Soittaminen jumppaa aivoja*. Haettu osoitteesta https://www.jyu.fi/hum/laitokset/musiikki/en/research/coe/Media/Soittaminen_Jumppaa_Aivojamme.pdf 12.1.2017.
- Kivinen, M. (2016). *Kohti kokonaisvaltaista laulunopetusta : Vapauttava laulupedagogiikka ryhmäopetuksen lähtökohtana*. Opinnäytetyö, Metropolia Ammattikorkeakoulu.
- Kreutz, G., Bongard, S., Rohrmann, S., Hodapp, V. & Grebe, D. (2004). Effects of choir singing or listening on secretory immunoglobulin A, cortisol, and emotional state. *Journal of Behavioral Medicine*, 27, 623–635.
- Löyttyniemi, R. (2013/2016). *Oudot tunteet: Flow*. Yleisradio. Haettu osoitteesta <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2013/01/28/oudot-tunteet-flow> 5.2.2017.
- Nappari, M. (2008). *Vuorovaikutus laulupedagogiikan opinnoissa ja laulunopetuksessa*. Opinnäytetyö, Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Suomen mielenterveysseura. Harjoitukset. Haettu osoitteesta <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset> 12.1.2017.

Taylor D. (2011). Wellbeing and welfare: A psychosocial analysis of being well and doing well enough. *Journal of Social Policy*, 40, 777–794.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2014). Keskeisiä käsitteitä. Haettu osoitteesta <http://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> 14.11.2016.

Valentine, E., & Evans, C. (2001). The effects of solo singing, choral singing and swimming on mood and physiological indices. *British Journal of Medical Psychology*, 74, 115–120.

Viljanen, E. (2012). Laulunopiskelijan ensimmäiset oppitunnit : opettajan haasteet ja vastuut. Opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu.

World Health Organization (2015). Frequently asked questions. Haettu osoitteesta <http://www.who.int/suggestions/faq/en/> 14.11.2016.

Liitteet

Liite 1. Lomakkeella kerätyt vastaukset.

Koen laulamisen vahvasti keholliseksi. Fyysisimmillään tunne on, kun laulan soolona jotakin voimakasta. Silloin tunnen olevani enemmän sinut oman kehoni kanssa kuin missään muussa tilanteessa. Hallitessani ääntä ja kehoani sekä aistiessani musiikin voimaa tunnen myös yhteyden naiseuteeni tavattoman voimakkaasti. Äänen tuottamisen kautta tunnen uhkuvani feminiinistä voimaa. Fyysinen voimantunto, joka laulaessa herää, muistuttaa välillä suorastaan extreme-urheilua. Kun pitää punnertaa pitkän fraasin päähän tai tuottaa korkea ääni, adrenaliini ja hyvän olon aineet ryöppyävät kuin vuorikiipeillessä. Joskus väkevä, fyysinen laulukokemus muistuttaa seksuaalista nautintoa. Esimerkiksi erästä suurteosta sinfoniakuorossa laulaessani koin valtavat huipennukset eroottisina.

Toisenlaisia tunteita herää, kun laulaa toisten kanssa etenkin lauluyhtyeessä. Oma kehollinen fiilis ei korostu samalla tavalla, sen sijaan musiikin tekemisen sosiaalinen ulottuvuus. On maagista, kun yhteismusisoidessa syöttää ja ottaa vastaan musiikillisia ärsykeitä, kun luodaan tulkintaa yhdessä siinä hetkessä. Se on sanatonta kommunikaatiota, jolloin saattaa tuntea olevansa lähempänä toisia kuin tavallisessa keskustelussa koskaan. Kun toinen ehdottaa omalla laulullaan jotakin tulkinnallista yksityiskohtaa, joka liittyy minun stemmaani, saattaa tuntua kuin toinen kertoisi minulle salaisuuden.

Jaan vielä yhden kokemuksen. Osallistuin kerran keskiaikaisen musiikin työpajaan. Keskiaikaiseen musiikkiin kuuluu tietty ekspression puute, tai ainakin näin me nykyihmiset sen aistimme aikojen takaa. Keskiaikainen laulu on pikemminkin jonkin suuremman asian tai viestin välikappaleena toimimista, oli kyse sitten trubaduureista tai gregorianiikasta. Ääni ei ole yksilöllinen asia eikä taiteilijaa yksilönä ole. Ikivanhojen sävelmien laulaminen unisonossa muutaman muun laulajan kanssa toi mieleeni shamanistisen rituaalin, sulauduimme osaksi jotakin suurta jatkumoa ja astuimme pois omista persoonistamme.

Nainen, 26.

Kummipoikani kastejuhlassa. Lauloin I see the light disneyn elokuvasta Tangled. Verrattuna muihin keikkakokemuksiin, musikaaleihin tai mihin tahansa esiintymiseen vaikka olisi kuinka loistava bändi ja yleisö messissä (joka sekin on ihana tunne kun saa yleisön mukaan ja innostumaan), oli kirkossa tuoreelle kummipojalle laulaminen kuitenkin niin spesiaalia ettei siihen voi muita kokemuksia verrata. Lisäksi tampereen keskustorin puukirkon akustiikka pelkällä pianosäestyksellä esitettynä oli ihana. Luultavasti tunnelmasta johtuen laulukin tuntui vaivattomalta ja ääni vain valui ulos juuri oikealla tavalla. Äänen tuottaminen oli helppoa, tunteet oli pinnassa ja kappaleen esittäminen hetkenä oli kuin irrallaan muusta todellisuudesta.

Nainen, 20.

Lauloin koko kuoroa suppeammassa ryhmässä kevyttä musiikkia kiertelemässä baarikeikoilla festaritunnelmissa. Keikat olivat kivoja, kokoonpano mukava, normisettiä. Mutta jotenkin tuolta nimenomaiselta illalta jäi mieleen voimakas kokemus yhdessä tekemisestä ja yhteen kuulumisesta. Puhallettiin yhteen hiileen ja se toimi. Jokin läsnäoleminen toteutui hyvin juuri silloin jokaisen osalta.

Naaras, 23.

Ensimmäinen esiintyminen kuoron kanssa, jolloin minulle tuli vahvasti sellainen olo että olin osana musiikkia / suurempaa harmoniaa, ja sain energiaa kuorosta ympärilläni ja kuoronjohtajana voimakkaasta tavasta johtaa

Nainen, 28.

Kuorossa. Harmonia tuntui hyvältä, tuntui koko kehossa.

Nainen, 54.

Rauhallinen ja kaikin puolin hyvä olo. Merkityksellinen, koska keho ja ääni on niin vahvasti minua itseäni. Tuntee, että elää Jumalan tarkoitusta tms. Keho rentoutuu ja ääni soljuu vahvana ja halutunlaisena. Paras tunne. Nykyään en paljon laula.

Nainen, 31.

Kuoroharjoituksissa, kun täydellinen ääniharmonia löytyi.

Nainen, 34.

Lauluyhtyeen harjoitukset. Kun pitkän harjoittelun ja puurtamisen jälkeen soinnut ja harmoniat menevät kohdalleen ja kuulee/tuntee sen kauneuden. Vahva yhteenkuuluvaisuuden tunne. Koko porukka resonoi yhtenä instrumenttina.

Mies, 54.

Se oli ensimmäinen tai toinen yksityinen laulutuntini. Olin laulanut jo vuosia kuoroissa ja itsekseni, mutta vasta pitkän aikomisen jälkeen päätin mennä laulutunneille. Tunnilla tehtiin erilaisia teknisiä harjoituksia ja haettiin äänialaa korkeammalta. Sillä tunnilla lauloin korkeammalle kuin koskaan ja löysin tekniikan, jolla se tehdään. Se tuntui upealta! Minusta lähti sellainen ääni, jonka olemassaolosta en tiennytäkään! Tunnilta lähtiessäni tuntui, kuin olisin tanssinut pilvien päällä tai jotain vastaavaa, en voinut olla hymyilemättä kun istuin tunnin jälkeen luennolla, ja olisi tehnyt mieli laulaa lisää!

Nainen, 27.

Kun oma ääni kulkee ja tuntuu, että kuoro soi yhdessä, olo on lähes ylimaallinen. Flow on uskomaton ja laulu tuntuu kevyeltä. Kaikki muu unohtuu.

Nainen, 27.

Laulukeikalla, kun osaa ohjelmiston hyvin, pääsee keskittymään tulkintaan. Parasta kun pääsee uppoutumaan musiikin melodiaan, rytmiin, harmoniaan. Tuntuu lämmin tunne sisimmässä, sielu väreilee, keho tuntee musiikin voiman.

Nainen, 40.

On upea tunne, kun laulu soljuu vapaasti ja voi laulaa korkeita ääniä ilman kireyttä. Samoin on hieno tunne, kun vaikea laulu yhtäkkiä aukeaa ja sujuu.

Nainen, 58.

Ääni oli auki, laulu tuntui kulkevan ilman kummempia ponnistuksia ja pysyin nuotissa. Korkeisiin ääniin pääseminen toi onnistumisen tunteen.

Nainen, 23.

Kun lauloin siskoni kanssa hyvä flow päällä!

Nainen, 16.

Olen harrastanut muutaman vuoden laulamista ryhmässä, harjoitellut stemmoja sekä kuorolaulua. Soolobiisejä olen laulanut lähinnä tekniikkaa treenatakseni, en ole vielä (henkisesti) valmis esiintymään yleisölle yksin. Vi-reessä ja nuotilleen laulaminen sujuu hyvin, mutta haasteita on ollut kiinteän ja kirkkaasti soivan äänen tuottamisessa. Laulutunneilla olen oppinut jo vähän paremmin löytämään tervettä äänentuottoa. Hyvä olo tulee esim. kun laulan sellaista kappaletta, jonka tunnen osaavani melko hyvin, ja ääniala osuu juuri sopivaan kohtaan, jolloin saan helpoiten ääneni soimaan kirkkaasti. Kun saan koko kropan mukaan, ja pystyn keskittymään, tulee kokonaisvaltainen hyvä fiilis. Jos menen väsyneenä ja stressaantuneena laulutreeneihin, mutta päätän sitten kuitenkin, vaikka väkisin, keskittyä täysillä laulamiseen, mieliala ja olo paranee kuin taikauskusta. Tämä hämmästyttää ja ilahduttaa minua joka kerta. Saan lauluharrastuksesta valtavasti iloa ja hyvää energiaa.

Nainen, 50.

Treenasin kotona ja yhtäkkiä ääni vaan tuli helposti ja kuulostikin tosi hyvältä. Onnistuin silloin saamaan tuen ja äänihuulet toimimaan hyvin yhdessä ja se tuntui koko kehossa hyvältä ja mukavalta. Missään ei kiristänyt vaan laulaminen tuntui todella helpolta!

Nainen, 19.

Lauleskelen kotioiloissa useinkin, kun olen hyvällä tuulella ja kuulen tai mieleen juolahtaa joku tuttu sävelmä. En tiedä alkaako hyvä tuuli laulattamaan vai onko vaikutus päinvastaiseen suuntaan (siis luoko laulaminen hyvää mieltä). Aiemmin meillä oli tapana kokoontua ystäväpariskuntien (6-12 ihmistä) kanssa toistemme kotona soittamaan ja laulamaan hyvän ruuan ja juoman ohessa. Porukassa oli aina koulutuksen saaneita pianisteja ja nuotit löydettiin Toivelaulu-kirjoista. Niistä illoista jäi hyvä mieli pitkäksi aikaa. Sitten porukassa tuli eroja, muutimme kerrostaloon ja perinne pääsi loppumaan. Harmi.

Olen koko ikäni vältellyt laulamista yksin julkisesti, siis esiintymismielessä. Eläkkeelle jäätyäni menin kuoroon, ja koen sen virkistäväksi, mielihyvää lisääväksi harrastukseksi.

Mies, 64.

Viimeksi kun olin laulutunnilla. Siitä tulee hyvän olon tunne koska laulaminen on minulle terapeutista.

Nainen, 24.

Joka kerta kuorotreeneissä. Tunnelma on vapaa, ja saa vain laulaa, mutta niin, että samalla opastetaan ja neuvotaan. Tulee vaan ihanan rentoutunut ja vapautunut olo. Ei tarvitse pelätä esimerkiksi yksin laulamista tai esiintymistä, mutta saa silti kailottaa sydämensä kyllyydeltä.

Nainen, 25.

Koulun joulujuhlissa, sopraanosolisti; opiskeluaikana jazzopperan toteutus ja nyt plus 50 vuoden iässä laulunopiskelu uudelleen. Se on saanut kyynleet silmiin liikutuksesta ja onnellisuuden tunteesta. Kiitos erinomaisen laulunopettajani Lauran.

Nainen, 57.

Laulan aina kuin voin. Lasta nukuttaessa ja radion mukana.

Nainen, 29.

Tämä oli jo muinoin 80-luvulla. Olen oikeastaan rumpali, mutta soitin silloin triossa ja triossahan joutuvat kaikki vähän osallistumaan kaikkeen. Olin vetänyt siinä varmaan jo ainakin puoli vuotta, mutta sitten jossain isommalla keikalla, olisko ollut jopa Ylen tv-juttuja, oli monitorointi kunnossa ja kuulin kunnolla kaiken. Huomasin että tällähän on vaikutusta mitä teen, vaikka kyse oli vain ihan yksinkertaisesta kertosaäkeen huutamisesta rokkibändissä.

Mies kai, 46.

Kuutisen vuotta sitten juuri uudessa työpaikassa (tanssiteatterissa) aloittaneena piti lähteä keikalle, jossa laulettiin Värttinän Tammi biisiä. Löysin E-kirjaimen voiman. Se kuinka kyseinen vokaali resonoi aivan eri tavalla kuin muut ja voit vain kajauttaa menemään. Tunne oli voimakas ja voimauttava. Olen suhteellisen pieni nainen mutta ee-llä minusta tuli iso.

Nainen, 28.

Olin muutama vuosi sitten mukana bändissä komppikitarana, jossa minulla oli yksi soolobiisi. Olen yleensä vähän arka/ujo laulaja, ja siksi nolottaa kun ei irtoa palkeista. Muistan hienon illan kun tunsin miten nyt on niin hyvä fiilis, nyt lähtee! Laulu lähti oikeasta paikasta, elin vihdoinkin biisin mukana ja yleisö tanssi hitaita ja heidän kasvot

loisti. Laulun jälkeen kaverikin (oikea soolo laulaja) totesi riemuissaan, että paras veto ikinä! Ja siltä se tuntui. Minä soin. Siihen vaikutti hyvä yleisö, hyvä fiilis, hyvä porukka takana.

Nainen, 30.

Lauloin sisareni häissä ja jännitin ihan hirveästi. Itkin jopa ennen esiintymistä hysteerisesti. Mutta juurikun astuin lavalle ja hengitin viimeisen kerran syvään ja katsoin yleisöä, vapauduin. Laulu tuntui niin hyvältä ja omalta tekemiseltä. Tunne laulaa ja se että kaikki kuuntelivat ja katsoivat tuntui niin hyvältä. Sitä ei voi oikein sanoa selittää, mutta kaikki olimme oikeassa paikassa nauttimassa samasta hetkestä eri tavoin. Ja nautin joka ikisestä sävelestä jonka sain laulaa.

Nainen, 21.

Lauloin laulutunnilla, ja laulu tuntui sujuvan tosi hyvin. Korkeat äänet soivat kauniisti ja tuntui, että tekniikka on ehkä sittenkin mennyt vähän eteenpäin. Opekin sanoi, että soi tosi hyvin ja sovittiin että otetaan lisää korkeampia biisejä. Tuntui kivalta, että oppii paremmaksi ja että voi saada sellaisia onnistumisen kokemuksia laulamisesta. Kotiin mennessä hyräilin biisejä vielä päässä. Hyvä laulutunti piristää väsyntäkin päivää.

Nainen, 24.

Juuri äsken, taas. Lauloin huoneen ominaisresonanssiin ja tiskikoneen sävelkorkeuteen sopivaa borduna-ääntä ja leikittelin yläsävelsarjalla. Se resonoi koko kehossa ja selvästikin eheytti sitä, sekä myös mieltä ja henkeä.

Miäsh, 32.